

Как помочь детям справиться с экзаменами?

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Способы поддержки своего ребенка

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка
- Избегать подчеркивания промахов ребенка
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания

Ложные способы поддержки своего ребенка

- Гиперопека
- Навязывание нереальных стандартов
- Стимулирование соперничества со сверстниками

Особенности подготовки к ЕГЭ:

- Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т. к. в задания ГИА включён программный материал курса основной школы.
- Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная подготовка.



Почему выпускники так волнуются?

Сомнения в полноте и прочности знаний.

Стресс в незнакомой ситуации.

Стресс ответственности перед родителями и школой.

Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.

Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

Помните:

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Удачи Вашим детям!

Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке.

На экзамене необходимо владеть своими эмоциями!



Составитель: педагог-психолог Булышева И.В.

Подготовка к ЕГЭ. Как противостоять стрессу?

Памятка для родителей



«Эмоции — это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».

Вольтер